معرفت شماره 097 - دي 138

در پرتو التزام عملي به آموزه هاي ديني

محمّدمهدي صفورايي پاريزي ـ سليمان قاسمي

مقدّمه

(وَ نُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَ لاَ يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إَلاَّ خَسَاراً) (اسراء: 82)

(الَّذِينَ آمَنُواْ وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِاللّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)(رعد: 28)

يكي از مهم ترين مسائل دين اسلام توجه به بهداشت و سلامت جسماني و رواني است. بعضي از واجبات و محرّمات الهي براي تأمين سلامتي و پيش گيري از ابتلا به امراض روحي و رواني تشريع شده است. در مكتب اسلام، هيچ انساني حق ندارد با انجام كارهاي زيان آور مانند سم خوردن و يا روي آوردن به كارهاي ناشايست و به دور از شأن و منزلت انساني، به سلامت جسم و روان خود آسيب وارد كند و يا خود را در معرض هلاكت و ذلت قرار دهد. همچنين نسبت به سلامت جسمي و روحي ديگر همنوعان خود نيز مسئول است. به دليل آنكه مسئله سلامتي و بيماري هم براي فرد و هم براي اجتماع از مهم ترين مسائل بوده و از سوي ديگر، جامعه بدون دغدغه بيماري فردي و اجتماعي در اين جهان دست نايافتني است، هميشه بشر به دنبال كشف علل و عوامل پيدايش بيماري و راه هاي پيش گيري از آن بوده است. تبيين علل بيماري مختص انسان هاي عادي نبوده، بلكه برگزيدگان خداوند نيز، كه از سرچشمه وحي سيراب مي شدند، انسان ها را به رعايت و حفظ بهداشت جسم و جان سفارش نموده و در شناسايي و راه هاي

پيش گيري از ابتلا به انواع بيماري هاي جسمي، روحي و رواني ارشاد و راهنمايي فرموده اند. خداوند در قرآن مجيد، با تأكيد بسيار، تنها راه رستگاري و سعادت انسان را در «تزكيه» و پالايش روح و روان آدمي مي داند1 و در تعاليم اسلامي، اهميت زيادي براي بهداشت و سلامتي جسم و جان آدمي برشمرده شده است. امام علي(عليه السلام)مي فرمايد: سلامتي يكي از نعمت هاي بزرگ الهي است و مانند هر نعمت ديگر، تا از دست نرود قدرش شناخته نشود.2

در اين مقاله، تلاش شده است بهداشت، سلامت و راه هاي پيش گيري از بيماري هاي روحي و رواني با بهره گيري از متون ديني و بخصوص سيره علمي و عملي نبوي و علوي تبيين گردند.

تأثير آموزه هاي ديني بر بهداشت و سلامت روان

قلمرو دين و آموزه هاي آن تمامي حيات فردي و اجتماعي و دنيوي و اخروي بشر را در بر مي گيرد. براي آنكه قلمرو بحث محدود و مشخص شود، ابتدا به واژه «دين» و سپس به برخي آموزه هاي آن، كه با تأمين سلامت و بهداشت روان انسان در ارتباط است، اشاره مي شود:

واژه «دين» در لغت، به معناي كيش، آيين، طريقت و شريعت است3 و در اصطلاح، به مجموعه اصول، قواعد بنيادي، احكام و دستوراتي اطلاق مي شود كه از سوي خدا به انسان داده شده است.

به عبارت ديگر، دين شامل گزاره هاي توصيفي و تجويزي است.4

در اين مقاله، آموزه هايي از تعاليم ديني و سيره پيامبر و امام علي(عليهما السلام)، كه هم در بُعد رفتار و عمل برخاسته از شناخت و ايمان مي باشند و هم آموزه هايي كه بيشتر جنبه شناختي و اعتقادي دارند، با توجه به تأثير هريك از آن ها در بهداشت و سلامت انسان مورد توجه قرار مي گيرند. بعضي از اين آموزه ها مانند دين باوري، ياد خداوند، دعا و توكّل در ارتباط انسان با خداوند مي باشند و برخي ديگر مانند اظهار محبت به مؤمنان و حسن خلق در ارتباط انسان با ديگران.

شايسته است اين مبحث با سخناني از مولاي مؤمنان درباره برخي از حكمت ها و علت هاي تشريع آموزه ها و تعاليم ديني، شروع شود. حضرت علي(عليه السلام)مي فرمايد: خداوند ايمان را براي پاك سازي دل از شرك، نماز را براي پاك بودن از كبر و خودپسندي، زكات را عامل فزوني روزي، روزه را براي آزمودن اخلاص بندگان، حج را براي نزديكي و همبستگي مسلمانان، جهاد را براي عزّت اسلام، امر به معروف را براي اصلاح توده هاي ناآگاه، نهي از منكر را براي بازداشتن بي خردان از زشتي ها، صله ارحام را براي فراواني خويشاوندان، قصاص را براي پاس داري از خون ها، اجراي حدود را براي بزرگداشت محرّمات الهي، ترك مي گساري را براي سلامت عقل، دوري از دزدي را براي تحقق عفّت، ترك زنا را براي سلامت نسل آدمي، ترك لواط را براي فزوني فرزندان، گواهي دادن را براي به دست آوردن حقوق انكار شده، ترك دروغ را براي حرمت نگه داشتن راستي، سلام كردن را براي امنيت از ترس ها امامت را براي سامان يافتن امور مردم، فرمان بري از امام را براي بزرگداشت مقام رهبري واجب نمود.5

دين باوري و سلامت روان

اولين آموزه تعليمي پيامبران الهي به انسان ها در طول تاريخ بشر، عبادت و بندگي خداوند بوده است. توجه دادن انسان به ايمان به خداوند، توحيد و يگانه پرستي و بندگي او، اولين و اساسي ترين آموزه انبيا و معصومان(عليهم السلام) بوده است. اصلي ترين ركن دين يعني ايمان به خداي يكتا، انسان را از نگراني، اضطراب و دغدغه خاطر مصون داشته و در برابر رويدادهاي نامطلوب زندگي ثابت قدم و استوار نگه مي دارد. به گونه اي كه حوادث نمي توانند تزلزلي در او ايجاد نمايند. قرآن مجيد مي فرمايد: دين داري و دين باوري نشانه سلامت عقل و بي رغبتي و عدم تمايل به دين و معنويت دليل بر سفاهت و بي خردي است.6 بر اساس بينش اسلامي، هر انساني از هنگام تولّد، با فطرت الهي و گرايش ذاتي به خداشناسي قدم به عرصه زندگي مي گذارد. ساختار وجودي انسان به گونه اي است كه او را به سوي خدا هدايت مي كند و در اين ميان، تفاوتي بين مسلمان و غير مسلمان وجود ندارد، بلكه همه انسان ها در آغاز زندگي، از استعداد خاصي براي حقيقت جويي و نيل به كمال بهره مندند و به فرموده پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله)، هر نوزادي با فطرت خدايي زاده مي شود.7

با وجود اين، فطرت و ساختار وجودي انسان در همه شرايط به صورت يكسان عمل نمي كند و ممكن است عوامل نامساعد بيروني و محيط ناسالم زندگي مانع از شكوفايي و بروز نقش صحيح آن گردد.8 بر اين اساس، لازم است به اين جنبه از وجود آدمي، بخصوص در مورد كودكان و نوجوانان، توجه ويژه اي مبذول گردد تا حسّ ديني آن ها شكوفا شود; زيرا الگوپذيري و شكل گيري شخصيت در انسان از همان دوران كودكي و نوجواني صورت مي گيرد. يكي از تفاوت هاي اساسي انسان با حيوان در علم و خرد اوست. علم كه خميرمايه و تعيين كننده عمل و رفتار و زمينه ساز الگوپذيري است، در زمان كودكي اثري پايدار و نقشي به يادماندني در طول دوره زندگي دارد. با توجه به اين جنبه وجودي كودكان و نوجوانان، معرفي و شناساندن الگوهاي راستين اهميت فراوان دارد; زيرا كودكان و نوجوانان نسبت به بزرگ سالان تربيت پذيرترند و اين كار تنها در سايه آموزش و تربيت صحيح امكان پذير است.

بر اين اساس، تعليم اين آموزه اساسي (دين داري و دين باوري) در محيط هايي كه افراد زندگي مي كنند، مانند محيط خانواده، مدرسه و اجتماع از وظايف اوليا، مربّيان و دست اندركاران حفظ بهداشت محيط فكري و فرهنگي فرزندان و ساير افراد جامعه است.

سالم سازي اين محيط ها بر اساس تعاليم اسلامي، بهترين نقش را در بهبود وضع سلامت روحي و رواني فرد و اجتماع فراهم مي كند; زيرا تنها دين و آموزه هاي آن است كه انسان را از گرداب تنهايي نجات مي دهد، عدالت و دادگستري را تأمين و برقرار مي سازد، عطش جاودانگي و بقا را در انسان به شيوه صحيح تأمين مي نمايد و صبر و بردباري انسان را در مصايب و آسيب ها افزون مي نمايد.9

نياز به دين براي تأمين بهداشت و سلامت روان نيازي جهان شمول است. علاوه بر روان شناسان، بسياري از انديشمندان معاصر غربي نيز به اين حقيقت دست يافته اند كه مشكل زيربنايي انسان معاصر اساساً به نياز وي به دين و ارزش هاي معنوي برمي گردد. مورّخ معروف، آرنولو توين بي، مي گويد: بحراني كه اروپاييان در قرن حاضر دچار آن شده اند اساساً به فقر معنوي آن ها بازمي گردد. او معتقد است: تنها راه درمان اين فروپاشيدگي اخلاقي، كه غرب از آن رنج مي برد، بازگشت به دين است. اصولا ايمان، تأثير بسزايي در نفس انسان دارد; چرا كه اعتماد به نفس و قدرت او را بر صبر و تحمّل سختي هاي زندگي افزايش مي دهد و احساس امنيت و آرامش را در نفس او مستقر مي سازد و در درونش آسودگي خاطر به وجود مي آورد. بدين سان، انسان غرق در احساس خوش بختي مي شود.10

نياز به دين و نقش مثبت آن در بهداشت و سلامت فرد و جامعه از نگاه برخي از روان شناسان غربي نيز مخفي نمانده است. يونگ معتقد است كه دين به انسان آرامش و به وجودش معنا مي بخشد و راه هاي تحمّل مشكلات را به وي مي آموزد.11 او در جاي ديگر مي گويد: انسان فطرتاً جوياي سعادت خويش است و از فكر يك آينده شوم لرزه به اندامش مي افتد و سخت دچار دلهره و اضطراب مي گردد. ايمان مذهبي به حكم اينكه به انسان اعتماد و اطمينان مي بخشد، دلهره و نگراني نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان زايل مي سازد و به او آرامش خاطر مي دهد.12

اعتقاد به يك قدرت برتر، به معتقدان اين اطمينان را مي دهد كه زندگي آن ها معنا و هدف دارد، در مبارزه و تلاش براي بقاي صرف نيستند، نيروهاي قدرتمند و نيك خواه در جهان فعاليت مي كنند، و علي رغم هراس ها و بي ثباتي هاي موجود، آنان نبايد نگران باشند.13

اين توانايي مذهب در كاستن از غم هاي وجودي و مرتبط كردن ما با نيروهاي قدرتمند معنوي، بزرگ ترين هديه مذاهب به انسان هاست. براي يك فرد معتقد، اين هديه عبارت است از: احساس اميد و آرامش، اما در سطحي گسترده تر. تأثيرات مذهب بسيار وسيع تر بوده اند. مذهب با برطرف كردن احساس ترس و پوچي انسان ها و دادن اين احساس به آن ها كه دست هاي خردمند و توانايي، كشتي جهان را هدايت مي كنند، به عنوان يك سرچشمه نيرومند دل گرمي و انگيزش عمل مي كند و نه تنها در شكل گيري تاريخ انسان مؤثر بوده، بلكه علاوه بر اين، احتمالا دليل اصلي موفقيت نوع انسان در حفظ بقاي خود بوده است.14

ويليام جيمز نيز معتقد است: قدرتي كه دين براي تحمّل مصايب به انسان مي دهد هرگز از عهده اخلاق برنمي آيد; زيرا شور و حرارتي كه با اعتقاد به دين در انسان حاصل مي شود هرگز از عهده اخلاق برنمي آيد.15

در تعاليم اسلامي، اولين گام و نشانه سلامت روحي و رواني ايمان به خدا، دين داري و آگاهي از آموزه هاي ديني است;16 زيرا دين به زندگي بشر معنا مي بخشد و او را در كنار خوشي ها و شيريني ها، رنج ها و شكست ها، از دست دادن ها و ناكامي ها، تنها نمي گذارد و اين رنج ها و خوشي ها و نعمت ها و نقمت ها را براي امتحان و آزمودن انسان تبيين مي نمايد.17 برخي از حوادث جهان مانند پيري و مرگ قابل پيش گيري و برطرف ساختن نيستند، اگرچه اموري هستند كه انسان را رنج مي دهند. ايمان مذهبي و دين باوري در انسان نيروي مقاومت مي آفريند و با تفسير تلخي ها، آن ها را شيرين مي گرداند و اموري همچون ظاهر وحشتناك مرگ را به وسيله اي براي بازگشت به سوي خدا و برخورداري از نعمت هاي ابدي خداوند مبدّل مي سازد و بدين سان، نه تنها آن ها را تحمل پذير، بلكه به پديده اي شيرين مبدّل مي سازد.18

ذكر خداوند و سلامت روان

يكي از مفاهيم مهم در بهداشت و سلامت روان، مفهوم «امنيت رواني» است. اگر امنيت رواني براي فرد وجود نداشته باشد، زندگي بي معناست و سلامت رواني برقرار نخواهد بود.19 آنجا كه ترس وجود داشته باشد امنيت نيست. «امنيت رواني» يعني: داشتن روح و رواني عاري از ترس و هراس; و اين نعمتي است گوارا و مخصوص كساني كه در پرتو اين امنيت، راحت و آرام زندگي مي كنند.20 از اين رو، نشاط و سرور از آنِ كسي است كه رواني امن و آرام داشته باشد. و انسان وقتي به اين امنيت و اطمينان نفس مي رسد كه ترنّم نام خدا بر لب و ياد او بر قلب و جانش طنين انداخته باشد و چنان دل بستگي و وابستگي به خدا پيدا كرده باشد كه ذكر او سراسر انديشه، عاطفه و رفتارش را گرفته باشد و ذكر خدا جانش را زنده و آباد نموده باشد: «و بذكرك معمورة.»21 در اين صورت ـ به اصطلاح روان شناسان ـ فرد احساس دل بستگي ايمن نسبت به وجودي دارد كه هم قادر است و هم هميشه حاضر و در همه حال، پاسخگوي نيازها مي باشد. از نظر اسلام، بالاترين و ارزشمندترين مقام انساني زماني پديد مي آيد كه انسان به ياد خدا باشد و روحش متوجه او گردد تا نور خدايي در دلش پديدار شود و روح و روانش به آرامش و راحتي برسد.

انواع ذكر

الف. ذكر جوانحي (قلبي ـ ذهني);

ب. ذكر جوارحي (زباني و با ساير اعضا و جوارح).

ذكر و ياد خدا، چه در قلب و چه با زبان و چه با اعضا و جوارح، به صورت انجام يك عبادت خاص مثل نماز، دعا و تلاوت قرآن موجب اتصال به منبع لايزال و فناناپذير هستي شده و يادآور عظمت و قدرت او و نعمت هاي بي كرانش و خوف از عقاب و اميد به ثواب و عشق به جلب رضايت و وصال خداست و در نتيجه، در صحنه هاي دشوار زندگي براي انسان نيروآفريني مي كند; چرا كه اگر هر چيز را از دست بدهيم، خداوند ازلي كه منبع هر فيض و خير و كمال است، موجب تسلّي و صبر براي انسان مي شود و شايد به همين دليل باشد كه يكي از ذكرهايي كه گفتن آن هنگام رسيدن مصايب توصيه شده اين است كه بگويد: (اِنّالله و اِنّا اليه راجعون) (بقره: 156); ما از آن خدا هستيم و به سوي او باز مي گرديم. اين ذكر يادآور خداوند متعال و مالكيت او بر ما و نيز بازگشت ما به سوي اوست. عظمت اين مبدأ و معاد، مسائل مابين آن را تحت الشعاع قرار داده، آن ها را آسان جلوه مي دهد.22

آرامش خاطري كه محور تمام خوش بختي هاي دنيا و آخرت است، از طريق ذكر خدا حاصل مي شود تا بُعد آسماني انسان بر بُعد زميني اش چيره شود، و در آن حال است كه مي فهمد دودلي، خاطره هاي شيطاني و نگراني و پريشاني از وسوسه هاي ابليسي هستند. در اين حال است كه همه بيم ها از ميان مي روند و جاي خود را به اميد مي دهند; همه دغدغه ها و خاطرپريشي ها به طمأنينه بدل مي گردند و داراي معنا و مفهوم مي شوند.23 خدايا، دل هاي شيفته، شيداي تو شده اند، خردهاي مختلف بر معرفت تو گرد آمده اند. پس دل ها جز به ياد تو آرام نگيرد و روان ها جز به ديدار تو آرامش نپذيرد.

اگر انسان به خوبي خدا را بشناسد، دايم به ياد او خواهد بود. در نتيجه، غفلت برايش معنا نخواهد داشت. علّامه طباطبائي ضمن يك دستورالعمل اخلاقي در اين باره، مي فرمايد: «روشي كه براي ما در همه حال و همه شرايط در حد ضرورت است، روش بندگي و به عبارت ديگر، خداشناسي است، و راه آن طبق آنچه از كتاب و سنّت برمي آيد، همانا ياد خدا و امتثال تكاليف عملي است.»24

بنابراين، يكي از مهم ترين گام ها به سوي سلامت نفس و بهبودي از بيماري هاي روحي و رواني انسان و رسيدن به آرامش و اطمينان دروني، ياد خداوند است. همچنين يكي از راه هاي درمان غفلت و حركت در مسير سازندگي و شكوفايي استعدادهاي انساني، «ذكر» است. كتاب و سنّت براي غفلت زدايي از انسان، اذكار را به عنوان ادعيه و عبادات، مشخص كرده اند تا انسان هنگام صبح و ظهر و شام، قبل و بعد از خواب، هنگام خوردن غذا و پس از آن، هنگام مشاهده مرده، يا بيمار يا پس از بهبودي از بيماري و در روزهاي هفته و در ساعات روز و در اعياد ديني و مانند آن، ذكري مناسب بگويد; مثلا، به ما دستور داده اند: در كنار سفره براي هر صرف غذا «بسم اللّه الرحمن الرحيم» بگوييم. به طور كلي، هر كاري را كه مي خواهيم آغاز كنيم مستحب است با «بسم اللّه» شروع نماييم. همه اين تعاليم و آموزه ها در سيره و سنّت معصومان(عليهم السلام)براي آن هستند كه انسان همواره خود را در ارتباط با خدا و در مسير رحمت الهي قرار دهد و از غفلت و پيامدهاي سوء آن در امان بماند. هر يك از عبادت ها ميزان معيّني دارد، ولي ياد و ذكر خدا در دل و ترنّم نام او بر لب حدّي ندارد.25 برخي دستورهاي ديني وقت معيّن و مشخصي دارد; مانند نماز،26 اما ذكر خدا وقت مشخصي ندارد. ذكر خدا براي هر حالي توصيه شده است و اين دوام ياد حق نمي گذارد انسان به دام بيماري روحي و غفلت گرفتار شود.

ذكر و غفلت زدايي

يكي از حكمت هاي ارائه اذكار فراوان ديني از سوي اولياي دين، آن است كه انسان را متوجه گذران عمر، اين سرمايه ناياب، نموده و او را متذكر سازند كه عمر خويش را بيهوده تلف نكند و در اين تجارت خانه، يعني مدت كوتاه عمر، به فراهم كردن ره توشه سفر آخرت و دارالقرار و زندگي جاودانه، بپردازد و خود را ارزان نفروشد و يا به بهاي آتش عرضه نكند. ياد خدا موجب مي شود رابطه بين انسان و خدا همواره برقرار باشد و دچار تيرگي نگردد. اگر رابطه انسان با خدا تيره شد رابطه انسان با مؤمنان نيز تيره مي شود و اين تيرگي ارتباط با مؤمنان بر شدت وخامت بيماري روحي و رواني فرد مي افزايد; زيرا فرد در روابط اجتماعي احساس تنهايي و انزوا مي نمايد و يكي از پيامدهاي اين انزوا و از دست دادن روابط دوستانه، «افسردگي» است. اگر كسي رابطه خود را با خدا از طريق ذكر و ياد او و غفلت زدايي مستحكم نمايد، مشمول مهر و لطف خداوند خواهد شد و خداوند نيز دل هاي اهل ايمان و ساير افراد را به سمت او متوجه مي سازد.

اين موضوع در آيات قرآني و تعاليم نبوي و علوي و در سيره معصومان(عليهم السلام)آمده است كه به نمونه هايي از آن اشاره مي شود: خداوند مودّت مؤمناني را كه داراي عمل صالحند، در دل هاي ديگران مستقر مي كند و نيز حضرت ابراهيم(عليه السلام) به خداوند عرضه مي دارد: «پروردگارا! من ]يكي از [فرزندانم را در سرزميني بي آب و علف نزد خانه محترم تو سكونت دادم تا نماز را بپا دارند. پس دل هاي برخي از مردم را به سوي آنان گرايش ده و آنان را از محصولات ]مورد نيازشان [روزي ده، باشد كه سپاس گزاري كنند.»27

شكرگزاري و سلامت روان

«شكر» در لغت، به يادآوري و تصور نعمت و اظهار آن نعمت بيان شده و نقطه مقابل آن، «كفر» يعني فراموشي نعمت و پوشيده داشتن آن است.28 «شكر» در اصطلاح، به معناي ثناي جميل بر محسن و سپاس با زبان و يا عمل است. منظور از «سپاس و ثنا» چيزي است كه مقابل شكايت و گله است. نيز شكر يعني: اظهار نعمت منعم به واسطه اعتراف دل و زبان.29 در تعريف «شكر» همچنين گفته شده است:30 شكر توصيف شيء به نيكي بر وجه تعظيم و بزرگداشت براي نعمتي به وسيله زبان و اركان است. تعاريف ديگري نيز براي «شكر» ذكر شده است.31

داشتن روحيه شكرگزاري از نشانه هاي سلامت روح و روان آدمي است; زيرا انسان شاكر اولا، در ساحت و حوزه شناخت و بينش به درجه اي از رشد و سلامت رسيده كه نعمت را شناخته، قدرت تميز بين نعمت و نقمت را پيدا كرده و نيز تشخيص داده كه چه كسي اين نعمت را به او عطا نموده است. از اين رو، شناخت همه اين موارد، جز در سايه سلامت عقل و نفس انسان ميسّر نمي شود، و اين رشد شناختي و سلامت نفساني در ساحت بينش و انديشه، او را واداشته است كه از صاحب نعمت تشكر و قدرداني نمايد.

ثانياً، داشتن روحيه شكرگزاري نشان دهنده سلامت در ساحت احساس و عواطف فرد نيز هست; زيرا احساس تشكر از صاحب نعمت در او پديدار شده و اين نشان دهنده آن است كه به آسيب هاي روحي و رواني همچون غرور، بخل، كينه و حسادت مبتلا نيست و در اين زمينه، روح و روان او را مكدّر و مخدوش نساخته و اين خود درجه اي از سلامت روان است.

ثالثاً، در حوزه رفتار و واكنش بيروني نيز ابراز تشكر و قدرداني به زبان و رفتار ظاهري نيز نشان از سلامت روح و روان است; زيرا شكر زباني و قدرداني رفتاري فرد، مي تواند نشان دهد كه فرد شاكر در حوزه شناخت و عواطف از سلامت برخوردار بوده است; زيرا چه بسا افرادي با اينكه نعمت و ارزش و منزلت برخورداري از آن را شناختند و در قلب و دل خويش نيز نسبت به صاحب اين نعمت احساس رضايت مندي نموده اند، اما از ابراز اين محبت و رضايت مندي در حوزه عمل و رفتار دچار مشكل هستند و رضايت قلبي خود را در زبان و عمل بروز نمي دهند، و اين مي تواند نشان دهنده بيماري و عدم سلامت فرد در اين حوزه رفتاري و چه بسا حاكي از بيماري در دو حوزه و ساحت وجودي فرد نيز باشد. از اين رو، ابراز رضايت و شكر زباني و رفتاري نشانه سلامت رواني فرد مي باشد. البته بايد توجه داشت كه سلامت رفتار و عمل ظاهري در صورتي نشان از سلامت دروني فرد است كه قصد فريب و نيرنگ نداشته باشد و ظاهر از باطن حكايت نمايد، نه خداي ناكرده مانند عمل رياكارانه و منافقانه، سلامت ظاهري نشانه بيماري دروني باشد.32

بنا بر آنچه گذشت، انسان شاكر، هم در بعد انديشه و فكر داراي سلامت است و هم در ساحت عواطف، احساسات، رفتار و عملكرد، اين روحيه شكرگزاري خود را بروز داده است. اهميت مسئله شكرگزاري و داشتن اين روحيه در تعاليم اسلامي و سيره پيامبر و امام علي(عليهم السلام) بسيار مشهود و فراوان است. در اينجا، تنها به ذكر چند نمونه اكتفا مي شود:

شكر خدا و تشكر از بندگان او به عنوان وسيله و اسباب رحمت و نعمت پروردگار، بارها مورد تأكيد خداوند متعال در قرآن و سنّت و سيرت پيامبران الهي و امامان معصوم(عليهم السلام)قرار گرفته است. گاهي قرآن در كنار ذكر خدا و همتاي آن، فرمان شكرگزاري مي دهد و از رذيلت مقابل آن يعني «كفران نعمت» بر حذر مي دارد.33 گاهي هم به فراخواني مؤمنان با استفاده از روزي پاكيزه خدا، به شكر الهي فرمان مي دهد و شكر مؤمنان را نمودار يگانه پرستي آنان مي شمارد34 و انسان هرچه داراي روح و روان لطيف تر و سالم تري باشد اين روحيه شكرگزاري و قدرشناسي در او افزون تر است.35

در نگرش اسلامي و تعاليم ديني ما، سپاس گزار پدر و مادر بودن را، كه از اسباب الهي در ايجاد و تكوّن انسان و نعمت هاي پس از آن به شمار مي آيند، در كنار سپاس گزاري خداوند بيان شده و اين نشان دهنده اهميت قدرشناسي و شگرگزاري از آنان در فرهنگ قرآن و تعاليم اسلامي است. قرآن مي فرمايد: سپاس مرا بجا آوريد و از پدر و مادرتان سپاس گزار باشيد.36 اين شكرگزاري فقط مخصوص پدر و مادر نيست، بلكه هر انساني كه اسباب نعمتي را براي انسان فراهم نموده شايسته شكر و سپاس است و در فرهنگ غني اسلام، انبياي الهي و امامان معصوم(عليهم السلام)، كه بالاترين نعمت ها را براي بشر به ارمغان آوردند و در اين راه، مصايب و مشكلات فراواني نيز متحمّل شدند، شايسته شكر و سپاس فراوانند، همچنين استادان و معلمان انسان، كه عهده دار تعليم و تربيت او شده اند، شايسته شكر و سپاس مي باشند. اين موضوع غناي فرهنگ اسلامي و تعاليم معصومان(عليهم السلام)را مي رساند كه از هيچ امري دريغ ننموده اند و به ظرافت روح و روان انسان ها به تعليم الهي كاملا احاطه داشته اند و در سيره عملي خود نيز به آن ملتزم بوده اند.

توكّل و سلامت روان

«توكّل» از آموزه هايي است كه تأثير شگرفي بر سلامت روان انسان دارد. توكّل به انسان جرئت اقدام و عمل مي دهد و بازدارنده هاي رفتاري را از ميان برمي دارد. قرآن مي فرمايد: آن گاه كه عزم كردي و تصميم گرفتي، به خدا توكّل كن و كار خود را دنبال نما37 و اين اولا، مستلزم حركت و تلاش انسان است و ثانياً، چون بر خدا اعتماد مي كنيم كار را با اطمينان بيشتري انجام مي دهيم. توكّل يعني اينكه انسان هميشه به آنچه منطبق با حق است عمل كند، و در اين راه به خدا اعتماد كند، كه خداوند پشتيبان كساني است كه حامي و پشتيبان حق بوده اند.38

يكي از عوامل اضطراب و نگراني انسان كارهاي مهم و سرنوشت ساز هستند. هنگامي كه شخص مي خواهد به كار ويژه اي كه در زندگي اش جايگاه مهمي دارد، اقدام نمايد، چون انجام آن ثمرات مثبتي در زندگي اش دارد و از سوي ديگر، انجام ندادنش ضرر قابل توجه اي دارد، در انجام آن، دچار شك و ترديد و دچار دلهره و اضطراب مي شود و تنيدگي زيادي بر روح و روان او عارض مي گردد. در اين مواقع، به دنبال يك تكيه گاه مورد اعتماد است تا او را در به انجام رساندن آن كار، يار و پشتيبان باشد. با گزينش پشتيبان به عنوان تكيه گاه، قلبش آرام مي شود، نيرويي دو چندان پيدا مي كند و از نگراني خلاص مي شود. بنا بر آنچه گذشت، اهميت «توكّل» در بهداشت و سلامت روان، روشن مي شود.

حقيقت «توكّل» همان اعتماد قلبي به خدا در تمام كارها و صرف نظر از غير خداست، و اين با تحصيل اسباب منافات ندارد، مشروط بر اينكه اسباب را در سرنوشت خود اصل اساسي نشمرد.39 همان گونه كه انسان معمولا در كارهاي دنيوي براي خود وكيل برمي گزيند و بسياري از كارهاي خود را به او واگذار مي نمايد تا آثار و نتايج سودمندتري در پي داشته باشد، شايسته است بنده خدا نيز در همه امور زندگي به خدا تكيه كند و او را وكيل خود قرار دهد تا خواسته هايش بدون هيچ اضطراب و تشويش خاطر تأمين گردند. «توكّل بر خدا» به معناي اعتماد نمودن و تكيه بر خدا در همه امور است. كسي كه بر خدا توكّل دارد، كارهاي خود را به او وامي گذارد و تنها بر قدرت او تكيه دارد. توكّل از حيث رواني، پشتيبان قدرتمندي براي انسان در حل مشكلات است.40 هر فردي براي تأمين نيازهاي خود، چند راه در پيش دارد:

الف. تنها به نيروي خويشتن اعتماد كند.

ب. به ديگران اعتماد كند و به كمك آنان چشم بدوزد.

ج. نقطه اتّكاي خويش را خداوند قرار دهد و از غير چشم بپوشد.

د. با استفاده از نيروي خدادادي خويش و تكيه بر قدرت خداوند، با توكّل كارها را شروع كند و به پايان برساند.

از بين راه هاي مزبور، راه دوم، كه انسان ديگران را براي خود به عنوان تكيه گاه مطمئن برگزيند، نه تنها از ديدگاه دين مذموم، بلكه از ديد روان شناختي نيز يك شيوه ناپسند و غيرمعقول است; چه آنكه انسان سربار و انگل جامعه بار مي آيد و اگر اين روش ادامه يابد، به تدريج، استقلال فردي از او سلب مي گردد و به احساس بي هويّتي و عاجز بودن از انجام هركاري و چه بسا به درماندگي آموخته شده نيز تبديل گردد.41

البته معناي توكّل اين نيست كه انسان در جايي تنها مشغول به عبادت و راز و نياز با خدا گردد و اوقات شبانه روز را اين گونه سپري كند و دست از كسب و كار بردارد. بي ترديد، اين به بيراهه رفتن است. در روايتي آمده است: پيامبر گرامي(صلي الله عليه وآله)گروهي را مشاهده كردند كه به دنبال كشت و كار نمي روند، فرمودند: چه مي كنيد؟ گفتند: ما متوكّلان هستيم، آن گاه پيامبر فرمود: شما متوكّل نيستيد، بلكه سربار جامعه ايد.42

اين آموزه مهم نيز در سيره و سنّت پيامبر و اهل بيت(عليهم السلام)در نهايت درجه و كامل ترين وجه آن بوده و سرلوحه دعوت پيامبران بوده است كه به خدا ايمان آوريد و بر او توكّل كنيد. يكي از علايم ايمان به خدا اين است كه انسان بر او توكّل كند. انسان اگر به ربوبيت او اذعان دارد و معتقد است كه مجموعه جهان هستي زير سيطره حكومت و ربوبيت او قرار دارد و تنها معبود شايسته پرستش اوست، هرگز به خود اجازه نمي دهد به دنبال ديگري برود و از او استمداد جويد، بلكه همواره به خداوند اعتماد كرده، فقط از او درخواست كمك مي كند: اگر بيمار است از او درمان مي خواهد، و اگر گرفتاري و مشكلي دارد صرفاً از آستان ربوبي او اميد به رفع آن دارد.43

از پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله)روايت شده است كه خداوند به عزّت و جلال خود سوگند ياد كرده است كه آرزو و اعتماد كسي را كه به غير خدا اعتماد و اميد بسته باشد، تبديل به يأس و نااميدي نمايد.44در قرآن كريم و روايات ائمّه معصومان(عليهم السلام)درباره اين موضوع، مطالب ارزشمندي وارد شده اند45 مبني بر اينكه دل بستن و تكيه كردن به غير خدا، موجب يأس و نااميدي خواهد شد.

يكي از بيماري هاي روحي و رواني انسان ناشي از درماندگي و نااميدي و عدم توفيق در كارهايي است كه به عهده گرفته و توان انجام آن ها را ندارد و يا به علت شكست هاي متعدد، از اقدام به كاري احساس ترس و دلهره دارد. همين امر موجب پديدار شدن بيماري هاي رواني و از دست دادن حس اعتماد به توانايي ها در انسان مي شود. انساني كه الهي نينديشد، يا بايد اين درد را تحمّل كند و اقدام به كاري نكند و يا براي انجام هر كاري به ياري و كمك ديگران اميد داشته باشد. چنين فردي كه اميد به ديگران بسته و خود را بازنشسته و از كار و تلاش باز ايستاده مي بيند، هم از اين درد بي كاري رنج مي برد و هم از اينكه بايد چشمش به كمك ديگراني باشد كه مانند خودش هستند، و اين دردها و نگراني ها به تدريج، او را به انزوا و كنارگيري از اجتماع و نيز كم رنگ شدن ارتباطات اجتماعي مي كشانند و سلامت رواني فرد را از بين مي برند و فرد افسرده و درمانده مي شود. از اين رو، توكّل بر خدايي كه قادر و توانا بر انجام همه كارهاست، انسان را از تكيه به غير خدا بي نياز مي دارد و انسان را به تلاش و توجه به توانايي هاي خدادادي خود اميد مي بخشد و اينجاست كه اميد و چشمداشت به كمك ديگري بي معنا مي شود. (براي آشنايي بيشتر با آيات و روايات توكل به پي نوشت ها مراجعه شود.)46

آثار عيني توكّل در بهداشت و سلامت روان

به طور كلي، توكّل بر خداي قادر عالم حكيم، سبب مي شود فرد بر توانايي ها و استعدادهاي خدادادي خويش اعتماد نمايد و علاوه بر اينكه در موفقيت ها و پيروزي ها گرفتار غرور و خودپسندي نمي شود، در مشكلات و گرفتاري هاي احتمالي نيز درمانده و گرفتار اختلال در عملكرد نمي گردد و احساس ايستادگي و مقاومت در برابر مشكلات را پيدا مي كند و اين خود بهترين وسيله تأمين سلامت رواني فرد است. در ذيل، به نمونه ها و آثار ديگر توكّل بر سلامت و بهداشت روان مطابق آنچه از آموزه هاي ديني و سيره معصومان(عليهم السلام) استفاده مي شود، به اجمال اشاره مي شود:

ـ برآورده شدن احساس نياز به محبت در بالاترين سطح (متوكّل محبوب خداست.)47

ـ برآورده شدن احساس نياز به تكيه گاه و اعتماد و دست يابي به احساس آرامش;48

ـ رسيدن به بلوغ و رشدشناختي;49

ـ احساس مثبت و خوش بيني نسبت به توانايي انجام كار و تلاش فرد (داشتن اميد و شكوفا شدن استعدادها);50

ـ ازدياد ايمان و اعتقاد قلبي;51

ـ افزايش هوشمندي;52

ـ افزون شدن سعي و تلاش فرد (توكّل وسيله نيرومندي و توانمندي فرد مي شود.)53

ـ دريافت اين مطلب كه ديگران نمي توانند ضرري به او بزنند. (رهايي از ترس)54

ـ شناخت اين موضوع كه ديگران نيز سودي به حال او ندارند. (رهايي از وابستگي و دل بستگي ذليلانه)55

ـ اميدواري به لطف و بخشش الهي;56

ـ قطع اميد و آرزو نسبت به ديگران;57

ـ نجات يافتن از وسوسه و شك وترديد و شبهه (رهايي و نجات از حرص، حسد، دنياپرستي، بخل و تنگ نظري);58

ـ بي نياز شدن از غير خداوند (احساس استقلال);59

ـ رهايي از گرفتاري ها و عذاب;60

ـ افزايش تقرّب و ارتباط با خداوند;61

ـ افزايش يقين و باور;62

ـ تبديل گرفتاري ها، مشكلات و ناملايمات به اسباب آسايش و آرامش;63

ـ رسيدن به عزّت و سربلندي (احساس بي نيازي و عزّت).64

چگونه با توكّل به آرامش روان برسيم؟

اگر فرد در گرفتاري ها و مشكلات تنها به اسباب مادي توجه كند، به سادگي دست از عمل مي كشد و نااميدي او را از پاي درمي آورد، ولي كسي كه به خدا توكّل دارد، معتقد است: نبود شرايط مادي باعث عدم تحقق يك رويداد و يا عدم حل مشكل نمي شود; همان گونه كه در مورد حضرت ابراهيم(عليه السلام)چنين بود.65 با اندكي ملاحظه در تاريخچه زندگي بشر، درمي يابيم كه رويدادهاي زندگي گاهي در محدوده اختيار انسان هستند و در مواردي، اختيار فرد در وقوع آن ها نقشي ندارد. براي مثال، تصادف با اتومبيل، گاهي ناشي از بي احتياطي فرد است، ولي گاهي او همه نكات ايمني را در نظر مي گيرد، ولي راننده اتومبيل مقابل، شخص بي ملاحظه اي است و باعث تصادف مي شود. همچنين با در نظر داشتن برخي حوادث ديگر زندگي از قبيل زلزله، سيل و طوفان، روشن مي شود كه وقوع برخي رويدادها در زندگي، از اختيار انسان خارج است، و با توجه به اينكه همه رويدادهاي جهان به اذن خداوند روي مي دهند، مي توان گفت: رويدادهاي مزبور جزو سرنوشتي هستند كه خداوند براي انسان مقدّر كرده است.66

بنابراين، علت ناآرامي افراد عادي آن است كه به چيزهايي تكيه مي كنند كه خود آن ها تكيه گاهي ندارند. كساني كه در محبت دنيا غرق شده اند در همان گرداب خواسته هاي دنيوي خود دست و پا مي زنند و هر لحظه احساس خطر مي كنند و به اين و آن متمسّك مي شوند; به زرق و برق دنيا تكيه مي كنند تا از اضطراب برهند، ولي نمي توانند. قرآن كريم درباره افرادي كه گرفتار آتش دوزخ مي شوند، مي فرمايد: اين ها به دنيا بسنده كرده،67 راضي و مطمئن شده اند، در حالي كه دنيا كالاي فريب است.68

انس با قرآن و سلامت روان

يكي ديگر از آموزه هايي كه در بهداشت و سلامت روان حايز اهميت است و در سيره معصومان بسيار تأكيد شده،69 تلاوت و انس با قرآن و به كار بستن تعاليم آن در زندگي فردي و اجتماعي است. پيامبر مكرّم(صلي الله عليه وآله) مي فرمايد: هر كه قرآن را شعار و ميزان خود سازد خدا او را سعادتمند گرداند، و هر كه قرآن را پيشواي خود گرداند و به آن اقتدا نمايد و او را پناهگاه خويش قرار دهد، خداوند چنين افرادي را در بهشت پر نعمت و خوشي دلنشين و پايدار پناه مي دهد. كساني كه تاريخ اسلام را مطالعه و مراحل مختلف دعوت اسلامي را از روزهاي آغازين دنبال مي كنند و كيفيت تغيير شخصيت افرادي را كه در مكتب پيامبر(صلي الله عليه وآله) احكام اسلامي را فرا گرفتند مي بينند، مي توانند تأثير عظيمي را كه قرآن و دعوت اسلامي در نفوس پيروان پيامبر اكرم(صلي الله عليه وآله) بر جاي گذاشته است، به وضوح مشاهده كنند.70

قرآن براي كساني رحمت است كه به واجبات آن عمل مي كنند و آنچه را در قرآن حلال است حلال، و آنچه را كه حرام است، حرام مي دانند. اينان مؤمناني هستند كه وارد بهشت مي شوند و عذاب نمي گردند، بلكه از عذاب نجات مي يابند.71همچنين قرآن، شفابخش افراط و تفريط در تفكرات و شعور انسان است. پس اين قرآن، عقل را از غور در امور باطل حفظ مي كند، انسان را در راه هايي كه مثمرثمر باشند آزاد مي گذارد، او را از استفاده كردن از نيرو و توانش در جاهايي كه فايده ندارد باز مي دارد، به او برنامه سالم و دقيق مي دهد، فعاليت انسان را نتيجه دار مي كند و او را از راه هاي غير حقيقي باز مي دارد.72 قرآن رحمت است براي كسي كه طلب رحمت مي كند و رحمت را براي خويش مي خواهد. قرآن شفا از كفر، شرك، جهل، فساد و هر رذيلتي است، البته براي كسي كه بخواهد براي خداوند تعالي خالص شود.73 قرآن كريم از آن جهت كه «شفا» است، اول صفحه دل را از انواع مرض ها و انحرافات پاك مي كند و زمينه را براي جاي دادن فضايل آماده مي سازد و از آن جهت كه «رحمت» است صحّت و استقامت اصلي و فطري دل را به او باز مي گرداند و از آن جهت كه «شفا» است، محل دل را از موانعي كه ضد سعادتند پاك كرده، آماده پذيرش سعادت مي سازد و از آن جهت كه «رحمت» است، نعمت سعادت به او داده و نعمت استقامت و يقين را در آن جايگزين مي كند.

در هر عصري، قرآن كريم انسان هايي متخلّق به آداب انساني ـ اسلامي پرورش داده كه از سلامت فكر و اخلاق و رفتار متعالي برخوردار بوده اند; افرادي همچون سلمان، مقداد، ابوذر، عمّار، اويس قرني و مانند اين ها در زمان نزول قرآن، و در عصر حاضر افرادي مانند امام خميني(قدس سره) و يارانش، دست پرورده قرآن در مكتب رسول خدا(صلي الله عليه وآله)هستند. بدون شك، در قرآن نيروي معنوي عظيمي وجود دارد كه در نفس انسان تأثيري شگرف بر جاي مي گذارد. اين نيرو باعث بيداري وجدان و تيزي احساس و شعور و صيقل روح انسان مي شود و ادراك و تفكرش را بيدار و بصيرتش را جلا مي بخشد.74

اگر به طور خلاصه بخواهيم قرآن را توصيف و تعريف نماييم، خوب است به كلماتي در اين باره از امام خميني(قدس سره) اكتفا نماييم، ايشان فرمودند: قرآن كتاب انسان ساز، كتاب تحرّك و سدّي در برابر بيگانگان، حاوي همه نيازهاي بشر، دعوت كننده به تعقّل، كتاب سيادت مسلمين، سفره گسترده اي براي استفاده عموم، مركز همه عرفان ها و باب معرفت الله، قرآن ضيافت خدا از رسول اكرم(صلي الله عليه وآله)، كتابي بدون هيچ تغيير و تحريف، كتاب تزكيه نفوس از ظلمات و قرآن جامع لطايف و حقايق توحيد است.75

به همين دليل، مداومت بر تلاوت و انس با قرآن و ايجاد فضاي قرآني در محيط خانه و مدرسه به طور هماهنگ، زمينه رشد و شكوفايي و در نتيجه، تأمين سلامت فرد و اجتماع را فراهم مي كند. اين موضوع گرچه از حيث نظري روشن است كه افرادي كه با قرآن مأنوسند از سلامت رواني و آرامش روحي بيشتري برخوردارند. در بعضي از اين آموزه ها خوش بختانه تحقيقات و پژوهش هاي ميداني نيز انجام شده و صحّت آن اثبات گرديده است.76 با اين حال، سزاور است يك تحقيق ميداني در زمينه سلامت رواني افرادي كه بر تلاوت و تدبّر در قرآن مداومت دارند در مقابل افرادي كه چنين نيستند صورت گيرد تا همبستگي و نسبت بين اين دو به خوبي نشان داده شود.

دعا و سلامت روان

يكي از مهم ترين آموزه هاي سيره علمي و عملي معصومان(عليهم السلام) و از تعاليم اساسي اسلام، «دعا» و نيايش انسان است. دعا همان خواست قلبي است كه با زبان درخواست مي شود. دعا در واقع، رفتاري است كه در خلال آن، فرد مستقيماً با خداوند ارتباط برقرار كرده، به راز و نياز مي پردازد و معمولا حالت معنوي آن براي افراد لذتبخش و مطبوع است. دعا كردن در قرآن كريم و تعاليم معصومان(عليهم السلام) بسيار مورد توجه قرار گرفته است. خداوند در قرآن مي فرمايد: شما مرا بخوانيد و طلب نماييد تا شما را اجابت كنم.77 دعا درخواستي است كه از جانب بنده به سوي خداوند اوج مي گيرد. دعا اصل و مغز عبادت شمرده شده است.

دعا احساس مذهبي افراد را تقويت و رابطه بين انسان را با خداي خويش برقرار و مستحكم مي سازد و احساس تنهايي را برطرف نموده، و نياز انسان را تأمين مي كند. انسان وقتي از غني بالذات و دارنده تمام كمالات چيزي طلب مي كند و با او ارتباط برقرار مي نمايد، احساس لذت و سرور مي كند و به عكس، وقتي از غير خدا چيزي درخواست مي كند، احساس ذلّت و خواري مي كند. اين احساس عزّت و لذت بر سلامت رواني نيز تأثير مي گذارد و از اين نظر نيز دعا حايز اهميت مي باشد. دعا از جمله راه هاي معنوي ـ عاطفي ياري جستن از قدرت بي نهايت خداوند است;78 چرا كه در انسان اين گرايش وجود دارد كه در سختي و فشار به قدرت و تكيه گاهي روي آورد و چه قدرت و تكيه گاهي اصيل تر و قابل اعتمادتر از قدرت لايزال الهي كه پناهگاه انسان واقع شود؟

بشر در طول تاريخ، به اين حقيقت اذعان كرده است كه با دعا و درخواست از خداوند، ناهمواري ها هموار و مشكلات و نابساماني ها مرتفع مي شوند. در تعاليم اسلامي نيز آمده است كه عده اي وقتي در سختي ها، از همه اسباب مادي قطع اميد كردند، متوجه وجودي ماوراي طبيعت مي شوند،79 ولي وقتي سختي ها فروكش نمودند به همان حالت غفلت از خدا برمي گردند. اما عده اي همواره خداوند را طالبند. قرآن مي فرمايد: «هنگامي كه به انسان آسيبي برسد، ما را ـ ]در حالت هاي [خوابيده، نشسته و ايستاده ـ مي خواند.»80خداوند نيز انسان را از آسيب مي رهاند.81

بررسي تأثير دعا و نياش ـ به عنوان يك آيين مذهبي مورد نياز انسان ـ بر سلامت رواني، موضوع تحقيق ها و پژوهش هاي زيادي بوده است. گوهرينگ در مقاله اي در زمينه دعا، نيايش و گفتوگو با خداوند به عنوان واقعيت هايي ناديدني و ناشنيدني، درباره معنويت و سلامت رواني اظهار داشته است: سخن گفتن با خداوند لذت و پذيرش مطلوبي در پي دارد. او مي گويد: هرچند در روان درمانگري تغيير رفتار، غايت و هدف اصلي است، ولي گفتوگوي با خداوند ابزاري براي رسيدن به غايت است. او بيان مي دارد: احساسات، اعتراف نكردن يا ناسپاسي، خشم و عصبانيت، باورهاي غير منطقي، ترس ها و رفتارهاي بي اختيار، همه موانعي براي گفتوگو با خداوند هستند كه توسط روان درمانگر برطرف مي گردند.82

دعا گنجينه اي از معارف و علوم الهي را براي فرد تبيين مي نمايد. دعاهايي كه از معصومان(عليهم السلام) روايت شده اند گنجينه هايي از اسرار و علوم و درخواست هايي سرشار از ادب و اخلاق هستند.83 دعا از نظر روان شناختي نيز آثار متعددي در روح و روان آدمي دارد كه در ادامه به برخي از آن ها اشاره شده است.

برخي از آثار روان شناختي دعا

1. دعا و درخواست نشان دهنده اميد به بهبودي و اجابت است.

انساني كه به دعا روي آورد، احساس و اميد به بهبودي در او پديدار مي شود، و اين خود، گام مهمي در جهت بهبودي قلمداد مي شود.

2. دعا نشان دهنده اين واقعيت است كه فرد براي رسيدن به هدفي معقول و متعالي، از خداوند درخواست مي كند و درخواست او در جهت رشد و تكامل اوست.

3. فرد با گشودن اسرار درون خود در پيشگاه خداوند، احساس آرامش مي نمايد.

4. فرد از توانايي در ايجاد رابطه با خالق هستي در هر زمان و مكان كه اراده كند، احساس لذت معنوي مي نمايد.

5. با دعا حس اعتماد و اطمينان به خداوند در دل فرد زنده تر مي شود و اميد به برآورده شدن نيازهايش، او را به زندگي اميدوار مي سازد.

6. دعا تلاش فرد را در تحقق اهدافش مضاعف مي گرداند.

7. به دليل اعتراف به گناهان خويش و اميد به عفو بخشش الهي، دعا سبب مي شود بار احساس گناه و سنگيني او از دوشش كاسته شود و با قبول عذر و پشيماني او، گامي به سوي توبه و اصلاح خويش و حركت در مسير سلامت و كمال بردارد. دعا و نيايش و آثار مثبت جسمي و رواني آن مورد اذعان دانشمندان غير مسلمان نيز واقع شده است.84

ارتباط با ديگران و اظهار محبت به مؤمنان و نقش آن در سلامت روان

تأكيد قرآن درباره اظهار محبت مسلمانان به يكديگر و گردهمايي و اتحاد صفوف از يك سو، موجب رشد عاطفه نوع دوستي در نفس و ترغيب انسان ها به ايثار و رعايت منافع مردم و به طور كلي، جامعه مي شود و از سوي ديگر، موجبات تضعيف حالت هاي انفعالي نفرت و كينه توزي و انگيزه هاي ظلم و تجاوز و حب ذات و خودخواهي را فراهم مي آورد; علت اصلي برخي از آسيب هاي رواني سوءظن و بدگماني، حسد و كينه توزي و يأس و نااميدي ها است و همه اين علل با برقراري روابط متقابل و محبت آميز از بين رفته و روح و جان آدمي از ملال و اندوه و آسيب رواني نجات مي يابد.

پيامبر رحمت(صلي الله عليه وآله) فرمودند: در بين مردم، حسود از كمترين لذت و بهره برخوردار است.85

امام المؤمنين علي(عليه السلام)نيز فرمودند: انسان حسود هميشه نگران و اندوهناك است،86 و انساني كه كينه در دل جاي داده است، همواره در عذاب نفس گرفتار و بر اندوه و نگراني خويش مي افزايد.87

شكي نيست كه توانايي در دوست داشتن مردم و انجام كار نيك و مفيد براي جامعه، سبب تقويت احساس وابستگي به گروه و از بين رفتن احساس انزوا و تنهايي مي شود كه اين احساس تنهايي و انزواطلبي سرانجام باعث مي شود فرد گرفتار بيماري رواني شود; زيرا احساس وابستگي فرد به گروه و توجه به نقش فعّال خود در جامعه، داراي اهميت زيادي در سلامت رواني انسان است و در آموزه هاي ديني و سيره معصومان بر رابطه با همسايه، ارحام و ساير افراد مؤمن و مسلمان و رعايت حقوق آنان سفارش زيادي شده است.

بسياري از روان درمانگران نيز به اهميت روابط انساني به منظور تأمين سلامت رواني توجه كرده اند; مثلا، الفرد آدلر كوشيده است مراجعان خود را راهنمايي كند كه به ديگران توجه كنند و براي تأمين امكانات رفاهي و كمك به آن ها بكوشند. او معتقد بود: بيمار رواني هر چه در درون جامعه بيشتر و رابطه اش با مردم بهتر باشد بيماري اش زودتر درمان خواهد شد. آدلر ورلين در اين خصوص مي گويد: هدف من از تمام تلاش ها، جلب توجه بيماران خود به ديگران است; زيرا وقتي بيمار درون گروه خويش جاي گرفت و با افراد گروه به طور مساوي همكاري و مساعدت كرد، در واقع سلامت خود را باز يافته است. به نظر من، مهم ترين موضوعي كه دين و مذهب به آن اشاره كرده، دوست داشتن همسايه و كمك كردن به اوست. كسي كه از مساعدت ديگران سر باز مي زند، شايسته است كه مشكلات بر او فرو بارند. تمام آنچه زندگي از فرد مي خواهد اين است كه كارگري توليدكننده و دوستدار مردم باشد و در محبت بكوشد.88

انسان موجودي اجتماعي است و ايجاد ارتباط با ديگران نقش بسزايي در زندگي فردي و اجتماعي او دارد، موفقيت انسان در دوست يابي، جذب همسر، پرورش فرزندان و انجام فعاليت هاي شغلي و امثال آن بستگي زيادي به چگونگي رابطه برقرار كردن او با ديگر همنوعان دارد. بنابراين، از يك سو، در انزوا زندگي كردن براي انسان بسيار مشكل است و از سوي ديگر، ايجاد رابطه با افراد كاري بس دشوار و گاه براي برخي اشخاص غير ممكن. برقراري ارتباط اجتماعي با ديگران يك هنر است و تمام افراد جامعه بايد براي كسب اين مهارت تلاش كنند.

آلپورت مي گويد: داشتن هدف هاي دراز مدت، كانون وجود آدمي را تشكيل مي دهد و شخصيت سالم را از شخصيت بيمار متمايز مي سازد. «رابطه» مهم ترين نقش را در زندگي انسان دارد. شايد هيچ يك از ابعاد تجارب زندگي انسان به اندازه رابطه دو نفر، سرشار از عاطفه و هيجان نباشد. و نيز گفته شده است: توانايي در برقراري روابط محبت آميز از نشانه هاي شخصيت سالم است.89

تعاليم اسلامي بر جنبه هاي گوناگون روابط اجتماعي تأكيد دارند و براي حفظ اين روابط، رعايت آداب و احكام متعددي را توصيه كرده اند.90 حمايت اجتماعي، از مسائل اساسي تعاليم اسلام محسوب مي شود و حتي افرادي كه در اين زمينه كوتاهي كنند، فاقد ايمان و اعتقاد واقعي به شمار آمده اند.91

در ايجاد رابطه با ديگران، در درجه اول اسلام تأكيد فراواني به برقراري ارتباط با خويشان و بستگان دارد و صله ارحام را واجب و قطع ارتباط با خويشاوندان را نكوهش شديد نموده است.92خداوند در قرآن مي فرمايد: «درباره خدايي كه به نام او از همديگر درخواست مي كنيد و نيز درباره خويشاوندان خود تقوا را رعايت كنيد ]و روابط خود را با آنان قطع نكنيد.[»93

خداوند در اين آيه، به حدي به خويشاوندان اهميت داده كه نام آنان را در رديف نام خود ذكر كرده است. برقراري روابط خويشاوندي باعث مي شود افراد، خود را در شبكه وسيعي از حمايت اجتماعي ببينند و عواطف خود را نسبت به هم اظهار كنند. اولياي دين برقراري اين روابط را مايه طول عمر و آبادي شهرها و قطع آن را مايه مرگ زودرس دانسته و در هر شرايطي از آن منع كرده اند.94 در آموزه هاي ديني و سيره نبوي و علوي(عليهم السلام)، در اولين درجه برقراري روابط انساني، بر صله ارحام تأكيد زياد شده است و در اين زمينه نيز ارتباط عاطفي و رفت و آمد و برقراري رابطه محبت آميز با بستگان درجه يك مانند پدر، مادر، برادر، خواهر، عمو، عمّه، خاله و ساير اقوام و خويشان و نيز همسايگان و ساير افراد جامعه اسلامي مورد سفارش و حايز اهميت فراوان مي باشد;95 چه اينكه بالاترين امر سودمند براي انسان تأمين سعادت جاوداني است و در اين امر حياتي نيز پيامبر(صلي الله عليه وآله)به دستور وحي، مأمور دعوت خويشاوندان و اقرباي خود در مرحله اول شدند. در طبقه بندي سلسله نيازهاي رواني هم نياز به محبت و امنيت جزو اولين نيازهاي رواني انسان شمرده شده است و تأمين اين نيازها (نياز به محبت و امنيت) در درجه نخست در آغوش پرمهر مادر و در سايه محبت پدر تأمين مي شود. در هر دوره از زندگي نيز تحوّل و رشد انسان به آن است. از آغاز ورود به اين جهان تا آخرين زمان وداع از اين دنيا، متناسب با دوره رشد و تحوّل فرد، اين نيازهاي اساسي بايد به گونه اي تأمين و ارضا شوند; مثلا، در ابتداي تولّد و كودكي، با رابطه عاطفي و محبت آميز پدر و مادر و با در آغوش كشيدن نوزاد و تماس بدني و مانند آن تأمين مي شود و اگر به هر دليلي اين نياز عاطفي، بخصوص در اين دوره، ارضا نشود، ضررهاي جبران ناپذيري به كودك وارد مي شود، و همان گونه كه در صورت عدم تأمين صحيح و بموقع نيازهاي جسمي نوزاد، سلامت جسماني او به خطر مي افتد، عدم ارضاي نيازهاي عاطفي او نيز سلامت جسمي و رواني كودك را به مخاطره مي اندازند. اين نياز در دوره نوجواني و جواني نيز به وسيله ارتباط عاطفي با خانواده، همكلاسي ها و ديگر اعضاي جامعه، تأمين و ارضا مي شود. تأمين اين نياز به احساس ايمني و اطمينان در افراد كمك مي كند و موجب شكوفايي استعدادها و توانايي هاي افراد مي شود. عدم ارضاي آن نيز باعث مي شود فرد به احساس طرد شدن و در نتيجه، انزواي اجتماعي و سرانجام، بيماري رواني و از جمله افسردگي دچار شود. مزلو يكي از نشانه هاي افراد ناايمن را چنين بيان مي كند: احساس طرد شدن، مورد عشق و علاقه ديگران نبودن و اينكه ديگران به سردي و بدون محبت با آن ها رفتار مي كنند و اطمينان به اين موضوع كه مورد تنفّر و خصومت ديگران واقع شده اند.96

بنابراين، نياز به محبت و داشتن روابط عاطفي با پدر و مادر و ساير اعضاي خانواده و خويشان و بستگان، در تأمين اين نياز روحي و رواني و در نتيجه، سلامت رواني افراد نقش بسزايي دارد و خداوند حكمت و رمز ايجاد روابط محبت آميز با بندگان خدا و در درجه اول با ارحام را در ايجاد تعاطف و مهر ورزيدن خويشان به همديگر بيان نموده است; آنجا كه مي فرمايد: من خداي بخشنده و مهربانم و ترحّم را، كه يك فضيلت است، خودم به اقتضاي رحمت خويش آفريدم تا انسان ها بدين وسيله، به يكديگر مهر و عطوفت ورزند و در قيامت نيز نزد من حجت قاطعي داشته باشند.97

در برقراري اين رابطه خويشاوندي و رابطه ايماني بين مؤمنان و نيز اهتمام نسبت به امور مسلمانان، كه بر همه افراد لازم است، كساني كه مرتبه بالاتري از ايمان را دارند، در اين راه پيش گام مي باشند، و اگر كسي كوتاهي كند، مسلمان واقعي محسوب نمي شود.98 در چنين شرايطي، افراد هيچ گاه خود را تنها نمي يابند، حتي اگر خويشاوند و خانواده اي99 و حمايت مالي از ديگران نداشته باشند.100

پيشوايان ديني يكي از علل اساسي حركت و قيام اجتماعي خود را فريادرسي و كمك به ديگران، بيان كرده اند101 و در تعاليم اسلامي، بر رفع گرفتاري برادر مؤمن تأكيد شده است:102هر كس در جهت رفع حاجت مؤمني قدم بردارد، خداوند پاداش فراواني به او مي دهد و نه تنها گناهان او، بلكه گناهان خويشاوندان، همسايگان و آشنايانش را نيز مي بخشد،103 اگر براي فقرا، جامه اي تهيه كند، جامه هاي بهشتي به او عطا مي شود، سختي هاي مرگ براي او آسان شده، گناهانش آمرزيده مي گردند.104 قرض دادن به مؤمن تا حد قرض دادن به خدا، بزرگ شمرده شده و خداوند به چندين برابر شدن آن وعده داده است.105 البته حمايت هاي مالي فقط مربوط به شرايط سخت نيستند; چنان كه ميهمان كردن مؤمن و هديه دادن به او بسيار با ارزش است.106 اين عمل نوعي حمايت عاطفي است، به فرد آرامش مي بخشد و موجد رابطه و توجه به همسايگان مي شود.107

در اين باره امام علي(عليه السلام) مي فرمايد: با همسايگان خود خوش رفتاري كنيد; چرا كه آنان مورد توصيه و سفارش پيامبر شما هستند. پيامبر(صلي الله عليه وآله) همواره نسبت به همسايگان سفارش مي فرمود، تا آنجا كه ما گمان برديم به زودي سهميه اي از ارث براي آنان مقرّر خواهد شد.108

نيز فرمودند: نيكي كردن به همسايگان، روزي فرد را افزايش مي دهد.109 و ساكنان تا چهل خانه از هر طرف، همسايه يكديگر محسوب مي شوند.110 اگر كسي با شكم سير بخوابد و همسايه اش گرسنه باشد، مؤمن نيست.111

اين نكات حاكي از گستردگي لزوم حمايت اجتماعي است112 و اهميت برقراري رابطه با خويشان، نزديكان و همسايگان را مي رساند و به اين نكته روان شناختي توجه مي دهد كه اين يك نياز رواني فردي است و تأمين آن ثمرات فرواني از جمله رسيدن به امنيت، آرامش و سلامت روان آدمي دارد; حتي سلامت جسماني فرد را نيز تأمين مي نمايد و باعث طول عمر شخص مي شود.

برخي از آثار بهداشتي و روان شناختي برقراري ارتباط با ديگران

ـ امنيت رواني و مادي فرد را تأمين مي كند.

ـ احساس نياز به محبت ورزيدن و مورد محبت واقع شدن را تأمين مي نمايد.

ـ موجب سلامت جسماني و در نتيجه، طول عمر مي شود.

ـ به زندگي فرد، نشاط و احساس ارزشمندي مي بخشد.

ـ پايگاه اجتماعي فرد را تقويت مي كند و از اين رو، اعتماد و اطمينان خاطر براي شخص به ارمغان مي آورد.

توجه به كرامت و ارزش انسان و سلامت روان

از آموزه هاي مهم سيره پيامبران و اولياي الهي و به ويژه سيره پيامبر اكرم و امام علي(عليهم السلام) در برقراري رابطه با انسان ها، توجه به كرامت و ارزش انسان و تعليم آن به ديگران بوده، تا جايي كه نسبت به غير مؤمنان و غير مسلمانان نيز بر اين امر اهتمام داشته اند و اين اخلاق عظيم پيامبرو امامان معصوم(عليهم السلام)باعث شده بود حتي افراد لجوج و عنودي كه جاهلانه با پيامبر و دين مخالفت مي كردند، به خاطر اخلاق بزرگوارانه پيامبر و اهل بيتش شيفته آنان شوند و به دين اسلام مشرّف گردند و رعايت اين ادب اسلامي نقش مهمي در ايجاد فضاي سالم از لحاظ روحي و رواني براي افراد داشت. در ذيل، به اختصار به يكي از موارد رفتاري اين آموزه اسلامي و نقش آن در بهداشت و سلامت روان اشاره مي شود:

سلام و سلامت روان

در آموزه هاي ديني و سيره نبوي و علوي به اين امر مهم و جايگاه آن در سلامت و امنيت روحي و رواني افراد اشاره شده و بيان گرديده است كه اولين گام ارتباط با «سلام» شروع مي شود. در اسلام، به مؤمنان سفارش شده است كه به يكديگر سلام كنند. پيامبراكرم(صلي الله عليه وآله) به زنان و كودكان نيز سلام مي كردند. سلام با سلامتي هم خانواده است و مفهومش اين است كه هيچ خطر و تهديدي از سوي سلام كننده متوجه مخاطب او نيست. اين شعار اسلامي، كه به عنوان تحيّت و تعارف، مسلمان ها هنگام روبه رو شدن و ملاقات با هم دارند در ديگر اقوام و ملت ها به گونه هايي ديگر است. سفارش اسلام به سلام، مانند ديگر آموزه هاي اسلامي، منطبق با فطرت انسان است. بعضي از مكاتب و پيروان آن ها معتقدند: زندگي با دلهره و اضطراب همراه است و اصلا زندگي بدون دلهره و اضطراب، امكان تحقق خارجي ندارد و شايد بتوان گفت: به اين مطلب قرآن نيز اشاره دارد; مي فرمايد: انسان را در رنج و مشقّت آفريديم، خواه انسان مؤمن و معتقد و خواه انسان دنياگرا و دنياپرست. هر دو گروه براي رسيدن به خواسته هايشان، بايد متحمّل رنج و مشقت هايي گردند. و اين حقيقتي آشكار است كه از جمله چيزهاي اوليه و نيازهاي اساسي، كه مورد توجه يك موجود با شعور، به ويژه انسان، قرار مي گيرد و براي وي ارزش حياتي دارد، احساس امنيت و آرامش در زندگي است و اين نياز اساسي فقط نياز دوران كودكي نيست، بلكه در همه دوران هاي زندگي انسان مورد نياز اوست و حال كه هر انساني در زندگي خود، نگراني ها، ترس ها و اضطراب هايي دارد و با هر كس هم كه برخورد مي كند، چون احتمال مي دهد از سوي او ضرري متوجهش شود، نوعي نگراني و اضطراب به او روي مي آورد. يكي از نخستين چيزهايي كه در ملاقات و برخورد انسان ها مطلوب و شيرين است، برطرف شدن اين نگراني و دلهره است، تا انسان احساس آرامش كند و مطمئن شود كه از سوي آن شخص ضرري به او نمي رسد; زيرا دفع ضرر و خطر براي انسان مقدّمه احساس آرامش است.

بنابراين، در اولين برخورد دو فرد، مطلوب ترين نوع برقراري ارتباط، دادن امنيت و آرامش به طرف مقابل و مخاطب است، تا مطمئن شود كه از طرف مقابل، ضرري متوجه او نيست. اهميت سلام تا آنجاست كه يكي از نام هاي مبارك خداوند «سلام» مي باشد. از نام هاي بهشت، كه خانه آرامش و آسايش انسان است، «دارالسلام» مي باشد. همچنين تأمين آرامش و امنيت براي افراد و اعضاي خانواده و همچنين افراد جامعه از وظايف مهم سرپرست خانواده و حاكم اسلامي است. در واقع، سلام، كه يك تحيّت و تعارف رسمي اسلامي است، به معناي دعا و درخواست امنيت و سلامتي مخاطب است. از اين رو، در قرآن كريم، در برخي موارد واژه «سلام» با كلماتي كه معناي امنيت دارند، همراه است كه اين تقارن لفظي، خود تقارن مفهومي سلام و امنيت است; مانند: اوست خدايي كه جز او خدايي نيست، او سلطان مقتدر جهان است، پاك از هر عيب و آلايش است. امنيت بخش و نگهبان جهانيان و قاهر و مقتدر و جبّار است.113 در آيه ديگري مي خوانيم كه در روز قيامت به مؤمنان گفته مي شود: «با سلامتي و در حال امنيت وارد بهشت شويد.»114

اين موارد نمونه هاي روشني هستند از اينكه رفتار پيامبر خدا با مردم چگونه بود و به چه نحو تكريمشان مي كرد، در حالي كه كراهت داشت جلوي پايش بلند شوند115 و دوست مي داشت با او بدون تكلّف و مجامله و به راحتي برخورد كنند، اما خود از سر تكريم انسان ها چنان احترامشان مي كرد كه موجب شگفتي است.

پي‌نوشت‌ها

1ـ «قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا وَ قَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا.» (شمس: 9و 10)

2ـ محمّدبن يعقوب كلينى، اصول كافى، ج 8، ص 152، ح 136 / امام على(عليه السلام)فرمودند: «الصّحةُ افضل النعم.» (محمّد محمّدى رى شهرى، ميزان الحكمة، ج 5، ص 280) / «وَ مَن كان فى النعمةِ جَهِلَ قدر البلية.» (محمّدباقر مجلسى، بحارالانوار، ج 78، ص 12 و 115 / محمّد محمّدى رى شهرى، پيشين، ج 10، ص 106 و نيز فرمودند: «الا و انّ مِن البلاءِ الفاقةُ، و اشدُّ مِن الفاقةِ مرضُ البدنِ، و اشدُّ مِن مرضِ البدنِ مرضُ القلب و اِنّ مِن النعم سعةُ المالِ و افضلُ مِن سعةِ المالِ صحّةُ البدنِ و افضلُ مِن صحةِ البدنِ تقوىَ القلبِ.» (ابن ابى الحديد، شرح نهج البلاغه، ج 19، ص 337 / محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 81، ص 173 / محمّدمحمّدى رى شهرى،پيشين،ج5،ص281 و ج 10، ص 102.)

3ـ على اكبر دهخدا، لغت نامه دهخدا، واژه هاى«تربيت»و«دين».

4ـ در اينجا منظور از «دين»، دين حقيقى و واقعى است كه در قرآن فرموده فقط نزد خدا، يك دين است و آن دين «اسلام» و به عبارت ديگر، دين حنيف و ابراهيمى است. «حنيف» بر كسى اطلاق مى شود كه در مقابل شرك ايستادگى كند و به حق و توحيد ابراهيمى تمايل دارد. (رسول جعفريان، سيره رسول خدا، ص 188) يهودى و نصرانى بودن در حقيقت، نوعى شرك هستند و تمسّك به ابراهيم(عليه السلام) به عنوان دين حنيف و نصرانى و يهودى نبودن است. (بقره: 135 / آل عمران: 67 / انعام: 167 / يونس: 105 / نحل: 120 و 123 / حج: 31 / روم: 30 و 31.)

5ـ نهج البلاغه، ترجمه محمّد دشتى، ص 683.

6ـ بقره: 130.

7ـ محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 3، ص 281.

8ـ على رضا اعرافى و همكاران، اهداف تربيت از ديدگاه اسلام، قم، دفتر همكارى حوزه و دانشگاه، 1376، ص 119.

9ـ براى توضيح بيشتر ر.ك. حسن يوسفيان، نياز به دين، مجموعه چشم انداز امام على(عليه السلام)، مؤسسه فرهنگى دانش و انديشه معاصر، 1380.

10ـ يوسف القرضاوى، الايمان و الحياة، ص 335.

11ـ كارل گوستاو يونگ، فرد در جامعه هاى امروزى، ص 78.

12ـ همان، ص 58.

1313و14ـ همان، ص 78.

14

15ـ ويليام جيمز، دين و روان، ترجمه مهدى قائنى، چ دوم، قم، دارالفكر 1367، ص 178.

16ـ بقره: 131.

17ـ فجر: 15و16.

18ـ مرتضى مطهرى، مقدّمه اى بر جهان بينى اسلامى، ص 34ـ40.

19ـ ابن شعبه حرّانى، تحف العقول، ص 219.

20ـ عبدالواحدبن محمّد آمدى، غررالحكم و درر الكلم، ح 10911 و 5438.

21ـ شيخ عبّاس قمى، مفاتيح الجنان، فرازى از دعاى كميل.

22ـ از امام سجاد(عليه السلام) نقل شده است: هيچ مصيبتى به اميرالمؤمنين(عليه السلام) وارد نمى شد، مگر اينكه آن حضرت در آن روز هزار ركعت نماز مى خواند و بر شصت مسكين صدقه مى داد و سه روزروزه مى گرفت.(محمّدباقرمجلسى،پيشين،ج41،ص132.)

23ـ شيخ عبّاس قمى، پيشين، «مناجات الذاكرين.»

24ـ مجله حوزه، ش 46، ص 94.

25ـ «يا ايُّها الَّذين آمَنوا اذكروُا اللّهَ ذِكراً كثيراً» (احزاب: 41)

26ـ «انّ الصلاة كانت علَى المؤمنينَ كتاباً موقوتاً» (نساء: 103)

27ـ «اِنَّ الَّذين آمَنوا و عَمِلوا الصالحاتِ سيَجعل لهُم الرّحمن ودّاً» (مريم: 96); «فاجعل افئدةً مِن الناس تَهوى اِليهم» (ابراهيم: 37)

28ـ راغب اصفهانى، مفردات راغب، ج 2، ص 487.

29ـ على اكبر دهخدا، پيشين، ج 9، واژه هاى «شكر» و «شكرگزارى».

30ـ «الشكرُ هو الاعترافُ له بالنعم بالغيب و اللسان.» (جعفر سجادى، فرهنگ اصطلاحات و تعبيرات عرفانى، ماده «شكر».)

31ـ الشكرُ عرفانُ الاحسان و نشره، و هو الشكور ايضاً. قال ثعلب: الشكرُ لا يكون الاّ عن يد و الحمدُ يكون عن يد و غير يد فهذا الفرقُ بينهما. و الشكرُ مِن اللّهِ: المجازاةُ و الثناءُ الجميلُ، شكره و شكرٌ له يشكُر شكراً و شكوراً و شكراناً.» (ابن منظور، لسان العرب، ج 8، ص 115.) الحمدُ و المدح اخوان، و هو الثناءُ و النداءُ على الجميلِ مِن نعمة و غيرها. تقولُ: حمتُ الرجل على انعامه، و حمدتهُ على حسبه و شجاعته. و امّا الشكرُ فعلىَ النعمةِ و هو بالقلبِ و اللسانِ و الجوارِح. والحمدُ بِاللسانِ وحده، فهو احدى شعب الشكر، و منه قوله(عليه السلام): «الحمدُ رأسُ الشكر، ما شكراللّهُ عبدٌ لم يحمده. و الحمدُ نقيضه الذّم، و الشكرُ نقيضهُ الكفران.» (محمودبن عمر زمخشرى، الكشاف، ج 1، ص 8و9.)

32ـ «قَالُواْ إِنَّمَا نَحْنُ مُصْلِحُونَ أَلا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَـكِن لاَّ يَشْعُرُونَ» (بقره: 11و12)

33ـ «فاذكرونى اَذكُركم و اشكروا لى و لا تكفرون.» (بقره: 152)

34ـ «يا ايُّها الَّذين آمَنوا كلوا مِن طيّبات ما رزقناكم واشكروا لِلّهِ اِن كنتم ايّاه تعبدونَ.» (بقره: 172)

35ـ عبداللّه جوادى آملى، سيرت و صورت انسان در قرآن، ج 14، ص 246.

36ـ «أَنِ اشْكُرْ لِى وَلِوَالِدَيْكَ إِلَىَّ الْمَصِيرُ.» (لقمان: 14)

37ـ آل عمران: 169.

38ـ مرتضى مطهّرى، مجموعه آثار، ج 3، ص 124.

39ـ عبداللّه شبّر، الاخلاق، ص 275.

40ـ ام. رابين ديماتئو، روان شناسى سلامت، ترجمه محمّد كاويانى، ج 2، ص 756.

41ـ بى. آر. هرگنهان و دكتر متيو اچ. السون، مقدّمه اى بر نظريه هاى يادگيرى، ترجمه على اكبر سيف، چ دوم، نشر دوران، 1376، ص 221.

42ـ «رأى رسول الله(صلى الله عليه وآله) قوماً لا يزرعونَ، قال مَن انتم؟ قالوا نحنُ متوكلون قال: لا، بل انتم المتكلون» (ميرزا حسين نورى طبرسى، مستدرك الوسائل، ج 11، ص 217.)

43ـ محمّدتقى مصباح، راهيان كوى دوست، ص 25.

44ـ در عدة الداعى از حضرت صادق(عليه السلام) از طريق پدرانش و ايشان نيز از پيغمبر اكرم(صلى الله عليه وآله) روايت شده است كه فرمود: «توحى الله الى انبيائه فى بعضه وحيه: و عزّتى و جلالى، لاُقطّعنَّ املَ كلِ آمل امل غيرى باليأسِ.» (به نقل از: سيد محمّدحسين طباطبائى، تفسيرالميزان، ذيل آيه 186 سوره بقره / محمّدتقى مصباح، راهيان كوى دوست، ص 19.)

45ـ حضرت على(عليه السلام) در بيان توكل مى فرمايند: «لا يصدقُ ايمانُ عبد حتى يكون بما فى يد اللّه - سبحانه - اوثقُ منه بما فى يده»; ايمان بنده تأييد نمى شود، مگر آنكه اطمينان حاصل كند آنچه در دست حق متعال مى باشد، براى او قابل اعتمادتر است از آنچه نزد خود اوست.

46ـ «و توكَّل على الحىِّ الّذى لايموتُ» (فرقان: 58); «فتوكلّ على اللّهِ انَّك علىَ الحقِ المبين» (نمل: 79); «اَلَيس اللّهُ بكاف عَبَدهُ» (زمر: 36); «و اِن يَمسَسكَ اللّهُ بضرٍّ فلا كاشفُ له الاّ هو...» (انعام: 17); «و مَن يتوكّل على اللّه فَهُو حَسبُه...» (طلاق:3); «قُل حَسبىَ اللّهُ عليه يَتوكَّلُ المتوكلّون» (زمر: 38) امام باقر(عليه السلام)مى فرمايد: «مَن توكّلَ علىَ اللّه لا يَغلبُ و مَن اعتصمَ باللّه لا يهزم. روى عن اميرالمؤمنين(عليه السلام): اِنّ النبى(صلى الله عليه وآله)سأل ربّه فى ليلهِ المعراج، فقال: يا ربّ، اى الاعمالِ افضل؟ فقالَ اللّهُ عزّوجل: ليس شىءٌ عندى افضلُ مِن التوكّلِ علىّ و الرضى بما قسمتُ.» (محمّد ديلمى، ارشادالقلوب، ج 1، باب 54، ص 199 / محمّدباقر مجلسى، بحارالانوار، ج 77، ص 21 / ميرزا حسين نورى طبرسى، پيشين، ج 2، ص 288.)

47ـ «اِنَّ اللّهَ يُحبُّ المتوكلّين.» (آل عمران: 159)

48ـ «و مَن يتوكَّل علىَ اللّه فهو حسبه.» (توكّل بر خدا باعث مى شود كه همه ابزارها از كارآيى لازم برخوردار شوند و كمبودها نيز به خوبى ترميم و جبران گردند. (طلاق: 3)

49ـ امام على(عليه السلام) در سجده چنين فرمود: «و اتوكَّلُ عليكَ توكّل مَن يَعلم انّك على كلِ شىء قدير»; بر تو توكل مى كنم; توكّل كسى كه مى داند تو بر هرچيز توانا هستى. (محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 83، ص 227.)

50ـ در عين حال، در روايات اسلامى شديداً اين معنا نفى شده است كه مفهوم توكل «ترك استفاده از اسباب وسايل عادى» باشد. مرد عربى در حضور پيامبر(صلى الله عليه وآله) شتر خود را رها كرد و گفت: «توكلتُ على اللّه!» پيامبر(صلى الله عليه وآله) فرمود: «اِعقِلها و توكّل.» (مولى محسن فيض كاشانى، المحجة البيضاء، ج 7، ص 427 / محمّد محمدى رى شهرى، پيشين، ج 4، ص 366) و نيز نقل شده است كه: پيامبر(صلى الله عليه وآله)هنگامى كه مى خواست از مكّه به مدينه هجرت كند، هرگز آشكارا و بدون نقشه و برنامه و با گفتن «توكلت على الله» حركت نكرد، بلكه براى اغفال دشمن، از يك سو دستور داد حضرت على(عليه السلام) تا صبح در بسترش بخوابد و از سوى ديگر، شبانه به طور مخفى از مكه بيرون آمد. قال الصادق(عليه السلام): ابىَ اللّهُ ان يجرى الاشياء الا باسباب فجَعَلَ لكلِّ شىءُ سبباً.» (محمّدبن يعقوب كلينى، پيشين، ج 1، ص 183، حديث 7.)

51ـ «و على الله فليتوكّل المؤمنون» (آل عمران: 122); افراد با ايمان تنها بايد بر خدا توكل كنند. توكّل لازمه جداناشدنى ايمان است. «و علىَ اللّه فتوكلّوا اِن كنتم مُؤمنين» (مائده: 23); بر خدا توكل كنيد اگر ايمان داريد. «اِنّما المؤمنون الّذين اذا ذُكر اللّهُ وجِلت قلوبهُم و اذا تُليت عليهم آياته زادتهم ايماناً و على ربّهم يتوكلّون. (انفال: 2) توكّل و اعتماد به خداوند يكى ازصفات بارز مؤمنان است.

52ـ امام على(عليه السلام) مى فرمايند: «مَن توكّل علَى اللّهِ اضائت له الشبهات و...»; كسى كه بر خدا توكّل كند تاريكى شبهات براى او روشن مى شود و اسباب پيروزى او فراهم مى گردد و از مشكلات رهايى مى يابد. (ر.ك: شرح غرر، ج 5، ص 72ـ414.)

53ـ رسول اكرم(صلى الله عليه وآله): «مَن سَره ان يكونَ اقوىَ الناسِ فليتوكّل علىَ اللّه»; كسى كه دوست دارد قوى ترين مردم باشد بر خدا توكل كند. (علاءالدين على المتقى بن حسام، كنزالعمال، ج 3، ص 101.)

54ـ پيامبر اكرم(صلى الله عليه وآله) از جبرئيل سؤال كرد: «ماالتوكلُ على اللّهِ عزّوجل؟» عرض كرد: «العلمُ باَنَّ المخلوقَ لا يضرُّ و لا ينفعُ و لا يُعطى و لا يمنع و استعمالُ اليأسِ مِن الخلق»; حقيقت توكل علم و آگاهى به اين است كه مخلوق نمى تواند زيانى برساند و نه سودى و نه چيزى ببخشد و نه از او باز دارد. (محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 6، ص 138.)

55ـ «و اَنتَ الذى ازالت الاغيارَ عَن قلوبِ اوليائكَ حتى لم يُحبّوا سواك و لم يَلجئوا الى غيركَ.» (شيخ عباس قمى، پيشين، فرازى از «دعاى عرفه».)

56ـ اميرالمؤمنين(عليه السلام): «كيف اخافُ و انتَ اَملَى و كيف اُضام و انت مُتكّلى»; چگونه بترسم در حالى كه تو اميد منى؟ و چگونه مقهور شوم، در حالى كه تو تكيه گاه منى؟» (محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 91، ص 229.)

57ـ امام على(عليه السلام): «فاذا كان العبدُ كذلك لم يَعمل لاحد سوىَ الله و لم يُرج و لم يخف سوىَ اللّهِ و لم يُطع فى احد سوىَ اللّه، فهذا هو التوكّل» (عبدالواحدبن محمّد آمدى، پيشين، ش 9028.)

58ـ توكّل نه تنها در عوامل برونى اثر مى گذارد، كه در درون انسان نيز مؤثر است و او را از چنگال وسوسه ها و شبهات نجات مى دهد. امام على(عليه السلام): «مَن توكّل علَى اللّهِ اضائت له الشبهاتُ»; كسى كه توكل بر خدا كند شبهات براى او روشن مى شود. (عبدالواحدبن محمّد آمدى، پيشين، ش 8985.)

59ـ النبى(صلى الله عليه وآله): «عزّالمؤمن استغناؤه عن الناس» (مولى محسن فيض كاشانى، پيشين، ج 6، ص 57) امام على(عليه السلام): «يا ايُّها النّاسُ توكلّوا على اللّهِ واتّقوا به فانّه يكفى مِمّن سواه»; اى مردم بر خدا توكّل كنيد و به او اعتماد داشته باشيد; چرا كه انسان را از غير خود بى نياز مى كند.» (محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 55، ص 265.)

60ـ امام على(عليه السلام): «مَن توكّل علَى اللّه ذلّت له الصعاب و تسهلّت عليه الاسباب.» (عبدالواحدبن محمّد آمدى، پيشين، ش 9028.)

61ـ سه وسيله نجات و پيروزى انسان، «توكّل بر خدا»، «اعتماد بر ذات پاك او» و «دعا» هستند. در حديثى امام باقر(عليه السلام) به جابر فرمود: به شيعيانم سلام برسان و بگو: ميان ما و خداوند متعال خويشاوندى نيست و تنها وسيله تقرّب به او اطاعت است: (محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 78، ص 183.)

62ـ امام على(عليه السلام): «فى التوكّل حقيقة الايقان»; حقيقت يقين در توكل است. (عبدالواحدبن محمّد آمدى، پيشين،) امام على(عليه السلام)«التوكلُ مِن قوّةِ اليقين»; توكّل زاييده قوت و شدت يقين است. (همان، ح 699.)

63ـ توكّل بر خدا آتش ها را گلستان مى كند; توكلى همچون توكل حضرت ابراهيم. (على بن ابراهيم قمى، تفسير، ج 2، ص 2.)

64ـ امام صادق(عليه السلام) «اِنّ الغنى و العزّ يجولانِ فاذا اظفرا بموضعِ التوكّل اوطناه»; توانگرى و عزّت پيوسته در حركتند; هنگامى كه به محل توكل برسند آنجا را وطن خود انتخاب مى كنند. (محمّدبن يعقوب كلينى، اصول كافى، ج 2، ص 65) قلبى كه كانون توكّل بر خداست، هم احساس بى نيازى از ماسوى اللّه مى كند و هم احساس عزّت و قدرت; چرا كه تكيه بر قدرتى كرده كه بالاتر از همه چيز است.

65ـ ام. رابين ديماتئو، پيشين، ج 2، ص 757 و 758.

66ـ همان، ج 2، ص 758.

67ـ «و رَضُوا بالحياةِ الدنيا و اطمأنّوا بها» (يونس: 7)

68ـ «و ما الحياة الدنيا الاّ متاعُ الغرور» (حديد: 20)

69ـ امام على(عليه السلام): «تعلّموا القرآنَ فاِنَّه احسُن الحديث، و تفقّهوا فيه فانّه ربيعُ القلوبِ، واستشفوا بِنوره فاِنّه شفاءٌ لِما فِى الصدور.» (نهج البلاغه، خ 110) «اِنّما مثَلَى بينكُم كمثلِ السراجِ فى الظلمةِ يستَضىءُ به مِن ولَجَها.» (همان، خ 187) «و فى وصفِ السالك الطريق الى اللّهِ سبحانه: قد احيا عقلَهُ و اماتَ نفسَهُ حتى دُقّ جليلهَ و لطفَ غليظه و بَرقَ له لامعٌ كثيرُ البرقِ فابانَ له الطريق و سلك بِه السبيلَ و تدافعته الابوابُ الى بابِ السلامةِ و دارِالاقامةِ» (همان، خ 220 / محمّد محمدى رى شهرى، پيشين، ج 4، ص 227.)

70ـ رسول جعفريان، سيره رسول خدا(صلى الله عليه وآله)، ص 331ـ333.

71ـ احمد مصطفى المراغى، تفسير المراغى، ج 5، ص 86.

72ـ سيد قطب، تفسير فى ظلال القرآن، ج 5، ص 63 و 64.

73ـ محمّدجواد مغنيه، تفسير كاشف، ج 5، ص 77 و 78.

74ـ محمّد عثمان نجاتى، قرآن و روان شناسى، 1369، ص 122.

75ـ امام خمينى، صحيفه نور، ج 1، ص 234.

76ـ به نقل از: مسعود جان بزرگى، بررسى اثربخشى روان درمانگرى كوتاه مدت...، پايان نامه دكترى روان شناسى، 1378، تهران، تربيت مدرّس، بحث آموزه هاى دينى و تأثير و نقش مثبت آن در سلامت روانى افراد نسبت به افرادى كه اعتقاد و باور درونى به آن نداشته اند.

77ـ «اُدعونى استَجب لكم.» (غافر: 60)

78ـ ر.ك. بقره: 45 و 153 / اعراف: 128.

79ـ ر.ك: يونس: 22 / عنكبوت: 65 / لقمان: 32.

80ـ «و اذا مَسّ الانسانُ الضرَّ دعانا لِجنبهِ او قاعداً او قائماً.» (يونس: 12)

81ـ ام. رابين ديماتئو، پيشين، ج 2، ص 761.

82ـ به نقل از: مسعود جان بزرگى، پيشين، ص 54.

83ـ كان مِن دعاء على بن الحسين(عليهما السلام) فى مكارم الاخلاق: اللهمَّ صلّ على محمّد و آل محمّد و حلِّنى بحليةِ الصالحينَ و اَلبِسنى زينةَ المتقينَ فى بسطِ العدل و كَظم الغيظِ و اطفاءِ النائرةِ و ضَمِّ اهل الفرُقةِ و اصلاحِ ذاتِ البين و افشاءِ العارفةِ و سترِالعائبةِ و لينِ العريكةِ و خفضِ الجناحِ و حسنِ السيرةِ و سكونِ الريحِ و طيبِ المخالفةِ و السبقِ الىَ الفضيلةِ و ايثارِالتفضّلِ و تركِ للتعبيرِ و الافضالِ على غيرِ المستحقِّ و القولِ بالحقِ و ان عزَّ و استقلالِ الخيرِ و ان كَثُرَ مِن قولى و فعلى و استكثارِ الشرِّ و ان قل مِن قولى و فعلى و اَكمِل ذلكَ لى بدوامِ الطاعةِ و لزومِ الجماعةِ و رفضِ اهلِ البدعِومستعملِ الرأىِ المخترعِ.»(صحيفه سجاديه، دعاى 20.)

84ـ كارل، فيزيولوژيست معروف فرانسوى، درباره آثار جسمانى و درمانى دعا و نيايش مى نويسد: «طبيب هنگامى كه مى بيند بيمار دست به دامان دعا و توسّل به خدا شده است، مى تواند خرسند باشد; چه آرامشى كه نيايش به ارمغان آورده است كمك شايانى در مداواى وى به شمار مى آيد; زيرا نيايش در همان حال كه آرامش را پديد آورده است، به طور كامل و حتمى در فعاليت هاى مغزى انسان يك نوع شكستگى و انبساط باطنى و گاه قهرمانى و دلاورى را تحرك مى كند (الكسيس كارل، نيايش، ترجمه شريعتى، ش 8.)

85ـ رسول خدا(صلى الله عليه وآله): «اقّلُ النّاسِ لذّة الحسودُ» (محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 7، ص 250، روايت 8، باب 131 و نيز فرمودند: «... و لا المغتاب فى السلامةِ و لا الحسودُ فى راحةِ القلبِ.» (همان، ج 72، ص 189، روايت 1، باب 105.)

86ـ امام على(عليه السلام) فرمودند: «البخيلُ مذمومُ و الحسودُ مغمومُ» (عبدالواحدبن محمّد آمدى، پيشين، ص 97.)

87ـ امام على(عليه السلام) فرمودند: «الحقود معذب النفس متضاعف الهمّ» (همان، ص 91.)

88ـ سليمان قاسمى، آموزه هاى بهداشت روانى، پايان نامه كارشناسى ارشد، قم، مؤسسه آموزشى و پژوهشى امام خمينى (ره)، 1382، ص 154.

89ـ باقر ثنايى، نقش رابطه و سلامت و بهداشت روان، 1370، ص 69.

90ـ ام. رابين ديماتئو، پيشين، ج 2، ص 765.

91ـ «مَن لم يهتمَّ بامورِ المسلمينَ فليسَ بمسلم.» (محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 74، ص 338.)

92ـ «وَالَّذِينَ يَنقُضُونَ عَهْدَاللّهِ مِن بَعْدِ مِيثَاقِهِ وَيَقْطَعُونَ مَآ أَمَرَاللّهُ بِهِ أَن يُوصَلَ وَيُفْسِدُونَ فِى الاَرْضِ أُوْلَئِكَ لَهُمُ اللَّعْنَةُ وَلَهُمْ سُوءُ الدَّارِ.» (رعد: 25)

93ـ «وَاتَّقُواْ اللّهَ الَّذِى تَسَاءلُونَ بِهِ وَالاَرْحَامَ إِنَّ اللّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيباً.» (نساء: 1)

94ـ قال ابوعبدالله(عليه السلام): «اتّقوا الحالقةَ فانّها تميتُ الرجال. قلتُ: و ما الحالقة؟ قال: قطيعةُ الرحم» (محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 74، ص 133.)

95ـ ام. رابين ديماتئو، پيشين، ج 2، ص 766.

9696و97ـ سليمان قاسمى، پيشين، ص 156.

97

98ـ محمّدبن يعقوب كلينى، پيشين، ج 3، ص 238.

99ـ ام. رابين ديماتئو، پيشين، ج 2، ص 768.

100ـ در سيره و سنّت معصومان و بخصوص پيامبر و اميرالمؤمنين(عليهم السلام) درباره خويشاوندان و ارتباط با آنان بسيار سفارش شده است. در نمونه اى از اين سفارش ها، امام پرهيزگاران فرمودند: «ايّها الناسُ، اِنّه لايستغنى الرجل و ان كان ذا مال عن عترته (عشيرته)،....»; اى مردم! انسان هر قدر هم ثروتمند باشد، از خويشاوندان خود بى نياز نيست كه از او با زبان و دست دفاع كنند. خويشاوندان انسان، بزرگ ترين گروهى هستند كه از او حمايت مى كنند و اضطراب و ناراحتى او را مى زدايند; و در هنگام مصيبت ها نسبت به او، پرعاطفه ترين مردم مى باشند. (نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتى، ص 69.)

101ـ ميرزا حسين نورى طبرسى، پيشين، ج 2، ص 409.

102ـ محمّدبن يعقوب كلينى، پيشين، ج 3، ص 285.

103ـ همان، ص 276ـ280.

104ـ همان، ج 3، ص 292.

105ـ ر.ك: بقره: 276 و آيات مشابه آن.

106ـ محمّدبن يعقوب كلينى، پيشين، ج 3، ص 287.

107ـ همان، ج 4، ص 489.

108ـ نهج البلاغه، نامه 47.

109ـ محمّدبن يعقوب كلينى، پيشين، ج 2، ص 490.

110ـ همان، ج 2، ص 493.

111ـ محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 74، ص 387.

112ـ ام. رابين ديماتئو، پيشين، ج 2، ص 768.

113ـ «هو اللّهُ الَّذى لا الهَ الاّ هُو المَلِكُ القُدّوسُ السلامُ المؤمنُ المهيمنُ العزيزُ الجبارُ.» (حشر: 23)

114ـ «اُدخلوها بسلام آمنين.» (حجر: 46)

115ـ أنس بن مالك گويد: هيچ شخصيتى نزد مسلمانان محبوب تر از رسول خدا نبود. با وجود اين، هنگامى كه او را مى ديدند پيش پايش برنمى خاستند; زيرا مى دانستند كه اين كار را نمى پسندد. (محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 16، ص 229. )